

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТУ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Доповідач: Токар О. О., студентка гр. ЖТ-21

*Науковий керівник: Шепсєв А.Є., кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Одними з причин погіршення здоров'я є фізичні та психологічні перевантаження, стреси, втома, висока відповідальність, складність теорій і дисциплін, що призводить до психоемоційного виснаження та погіршення здоров'я [4].

Науковими дослідженнями визначено, що систематичні заняття фізкультурою сприяють підвищенню нервово-психічної витривалості до емоційних стресів, підтримують роботу мозку і підвищують рівень успішності студентів у навчанні [2].

Основою індивідуалізації фізичного виховання студентської молоді є інтегративний принцип, котрий передбачає особливості морфофункціонального стану, генетичну приналежність, стан нервово-м'язового апарату і становлення особистості [5].

Під дією фізичних вправ в організмі людини відбуваються морфологічні, функціональні та психологічні зміни, які спонукають до значного розширення функціональних можливостей органів і систем та їх взаємозв'язку, вдосконалення регулюючих організмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій [1].

Мета даного дослідження – вивчення властивості вищої нервової діяльності студентів: основної групи, спеціальної медичної, групи фізичної реабілітації та спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Встановити рівень процесів збудження між спортсменами, командами, студентами різних груп.
2. Встановити рівень процесів гальмування між спортсменами, командами, студентами різних груп.
3. Встановити рівень рухомість нервових процесів між спортсменами, командами, студентами різних груп.
4. Встановити рівновагу між спортсменами, командами, студентами різних груп.

Об'єктом дослідження слугували 50 юнаків з них 45 студентів та 30 дівчат Сумського державного університету. Прийняли участь МС, МСМК, КМС, I розряд - спортсмени: стрільба з луку (чол., жін.), волейбол (жін.), волейбол вища та суперліга (чол.), лижних перегонів

(чол.), легка атлетика (чол., жін.), кікбоксінг (чол.), студенти основної (чол., жін.), спеціальної медичної груп (чол., жін.) та груп фізичної реабілітації (чол., жін.).

Для рішення поставлених задач використовували наступні методи: анкетування, статистичні і математичні методи дослідження.

Анкетування проводили за допомогою опитування. Аналізували властивість вищої нервової діяльності: рівня процесів збудження, рівень процесів заторможення, рівноваги, рухомості нервових процесів, які визначають адаптивність, адекватність, ефективність діяльності в різних ситуаціях. Визначали за допомогою анкети -134 запитання [3]. Сума в 42 бали та вище по кожній властивості розглядається, як висока ступень його враженості (вираженості).

Результати досліджень та їх обговорення.

В результаті проведення анкетування, всі групи набрали більше ніж 42 бали по властивостям нервової системи, які вказують на високий рівень концентрації (вмісту) даної властивості.

Порівнюючи групи необхідно відзначити, що в групі спортсменів з кікбоксінгу переважає урівноваженість індивіда; в основній групі, в групі легкоатлетів, стрільби з луку, волейболістів суперліги неурівноваженість, зміщена в сторону збудження; в спеціальній групі, в групі фізичної реабілітації та волейболістів вищої ліги неурівноваженість зміщена в сторону загальмованості. Велика рухомість нервових процесів в групі спортсменів легкоатлетів (табл.1).

Таблиця 1

Процесів властивості вищої нервової системи з різних видів спорту (чол.).

Групи (чол.)								
	Стріль- ба з лука	Волей- бол Супер- ліга	Волей- бол Вища ліга	Кік- боксінг	Ла	Основ- на гр.	Спец. мед. гр.	Група фіз. реаб.
Сила процесів збудження	63,75*	56,4*	53,87*	66,6*	65,33*	55,14*	43*	50,66*
Сила процесів за- гальмова- ності	55,5*	55,4*	61,62*	69,6*	50,33*	61,14*	57*	58*

Рухли- вість нервових процесів	61,25*	56,2*	60,87*	58,2*	63,33*	51*	46*	48*
Рівно- вага по силі (К)	1,14	1,01	0,87	0,95-	1,29	1,21	0,75	0,87
	збудж.	збудж.	заторм.	рівнова -га	збудж.	збудж.	заторм.	заторм.

*-бали

Порівнюючи дані групи жінок необхідно відзначити, що в групі спортсменів зі стрільби з луку, з легкої атлетики, спеціальної медичної групи переважає урівноваженість; в основній групі, в групі волейболісток неурівноваженість зміщена в сторону збудження; в групі фізичної реабілітації неурівноваженість зміщена в сторону загальмованості. Велика рухомість нервових процесів в групі спортсменок-волейболісток (табл.2).

Таблиця 2

Процесів властивості вищої нервової системи з різних видів
спорту (жінки)

Групи (жінки)						
	Стрільба з лука	Волей- бол	Л\атл	Основна група	Спеціальна медична група	Група фіз. реабілітації
Сила процесів збудження	56,5*	63,6*	70*	69,5*	53,66*	54,33*
Сила процесів заторможення	57,5*	59,3*	72*	57*	54*	61,88*
Рухливість нервових процесів	61*	68,33*	60*	64*	55,66*	58,88*
Рівновага по силі (К)	0,98	1,07	0,97	1,21	0,99	0,87
	рівновага	збудж.	рівновага	збудж.	рівновага	заторм.

*-бали

Висновки

Аналізуючи властивості вищої нервової діяльності, рухливість нервових процесів відмічається більше у спортсменів, що дає можливість швидко переналаштовуватися в різних ситуаціях, в залежності від тактичних дій суперників, діяти ефективно та скоріше адаптуватися до оточуючого середовища.

Тренер (викладач) повинен знати кожного спортсмена та студента і мати індивідуальний підхід до кожного з них, залежно від цілей і завдань навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безпалова Н.М. Морфофункціональні закономірності фізичного розвитку студентів в залежності від переваження типу автономної нервової системи 14.03.01 нормальна анатомія автореф Тернопіль - 2010. – 18 с.
2. Калантар В.А., Матвеев Е.В. Особенности применения методики кардиоинтервалографии в спортивной медицине// Материалы 1-й международной научной конференции. - Киев: ИПЦ "Алкон", 2002, - С. 54-55.
3. Надеждина В. Практическая психодиагностика. Тесты и методики / В. Надеждина. - Минск: Харвест // Опросник для изучения темперамента (Я. Стреляу). - 2011. - С. 93-100.
4. Тарабрина Н.Ю. Оздоровительная коррекция физического состояния студентов с функциональными нарушениями шейно-грудного отдела позвоночника / Н.Ю. Тарабрина // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - №8. С. 86-89.
5. Shcherbin D.V. The efficiency analysis of the use of self – training for university students / D.V. Shcherbin., N.P. Podskrebisheva // Физическая рекреация. - 2011. - №3. - С. 63-66.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 71-75.